

# 2月 学校給食献立予定表 中コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 呉汁 深谷ねぎメンチカツ かてめしの具	大豆 みそ 豆乳 鶏肉 深谷ねぎ メンチカツ 高野豆腐 ちくわ	牛乳	人参	大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん 三温糖	油	820	32.4
2木	牛乳	バターロール ラビオリトマトスープ 鮭のチーズ焼き グリーンサラダ マスカットゼリー	鮭	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく きゅうり	バターロール ラビオリ マスカットゼリー	オリーブ油 イタリアンドレッシング	814	33.6
3金	牛乳	ごはん けんちん汁 いわしフライ(ソース) ごま和え 福豆	豆腐 油揚げ いわしフライ 福豆	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	ごはん さといも 三温糖	油 ごま	737	27.1
6月	牛乳	ごはん 中華スープ かにしゅうまい③ シャージャソ豆腐	ベーコン かにしゅうまい 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	コーン ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	795	30.4
7火	牛乳	五目うどん いか天ぷら 青菜とじゃこのサラダ	豚肉 なた 油揚げ いか天ぷら	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん	油 玉ねぎドレッシング	790	36.6
8水	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 五目厚焼き玉子 彩り豚丼の具	油揚げ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ しょうが ごぼう しらたき グリーンピース	ごはん じゃがいも 三温糖	油	778	34.0
9木	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 海藻サラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ 海藻ミックス わかめ	パセリ	玉ねぎ コーン セロリ こんにゃく キャベツ	子供パン 三温糖	オリーブ油 棒棒鶏ドレッシング 油	907	33.8
10金	飲むヨーグルト	ごはん 豚汁 白身魚フライ(ソース) 花野菜サラダ	豚肉 油揚げ みそ 白身魚フライ	飲むヨーグルト	人参 ブロッコリー	ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ カリフラワー	ごはん さといも	油 和風ドレッシング	760	28.6
13月	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ ピビンバの具 キャンディーチーズ②	卵 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 チンゲンサイ ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ もやし	ごはん 片栗粉 チヂミ 三温糖	ごま油 ごま	775	31.5

## 2月 給食たより

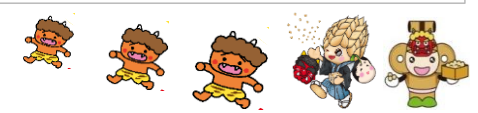
節分には、「季節を分ける」という意味があり、主に「立春」の前日を指します。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、1年が始まる重要な日と考えられています。また、季節の変わり目は、邪気が入りやすいと考えられおり、この邪気を払うため「豆まき」などの行事が行われています。

中コースは  
2/3(金)  
に提供!!



「福豆」  
季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、鬼の仕業だと考えられていました。そのため、鬼がやってこないように季節の変わり目の前日にあたる節分に大豆をまくようになったといわれています。

魔の目(=災い)を払う  
魔滅(=災いを滅ぼす)  
という意味に通じることから豆まきが風習になりました。



「ひいらぎいわし」  
節分には、ひいらぎいわしを玄関に飾り、鬼を家に入れないようにする慣習があります。ひいらぎの葉のとげといわしを焼いた匂いを鬼が嫌がると考えられているのです。

「けんちん汁」  
関東地方では、節分にけんちん汁を食べる習慣があります。具だくさんで体を温めてくれるけんちん汁は、寒い時期によく食べられていて、節分にも恒例になりました。

給食センターでは、献立やおすすしレシピなどの情報を発信しています。ホームページ・ツイッターをご覧ください!

Twitter

おすすめ給食レシピ

栄養相談日

日時 2月22日(水) 午後 1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター ☎0495(24)2621

2月 学校給食献立予定表 中コース

〔 上北中・東中・南中  
上里中・西中学校 〕

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
14火	牛乳	もやしコーンラーメン 春巻き ツナひじきサラダ	豚肉 春巻き ツナ	牛乳 ひじき	人参	しょうが にんにく もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺	油 玉ねぎドレッシング	757	28.6
15水	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 たこメンチ さといものそぼろ煮	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 たこメンチ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん さといも 三温糖	油	743	28.4
16木	牛乳	子供パン <b>トルコ献立</b> バルクチョコバス チキンケバブ マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ヨーグルト	たら 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく レモン キャベツ コーン	子供パン じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	830	36.8
17金	牛乳	もち麦ごはん シーフードカレー かりかり大豆 ほうれん草サラダ	いか えび あさり 大豆	牛乳 ちりめん じゃこ	人参 ほうれん草	玉ねぎ りんご きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも 三温糖	油 香味塩ドレッシング	800	34.5
20月	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 わかさぎフリッター③ 生揚げの五目煮 コーヒー牛乳の素	豆腐 みそ わかさぎ フリッター 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 ミルク コーヒー	油	754	26.2
21火	牛乳	肉うどん 大豆入り野菜かき揚げ わかめサラダ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが まいだけ ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 大豆入り野菜 かきあげ	油 中華ドレッシング	777	27.3
22水	牛乳	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮	油揚げ みそ みそ ぶり 大豆	牛乳 ひじき	人参	白菜 えのき しらたき 干しいたけ	ごはん 三温糖	油	716	30.6
24金	牛乳	ごはん だまこもち汁 揚げ鶏のレモン風味 じゃがいものカレー煮	油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 レモン 玉ねぎ こんにゃく	ごはん だまこもち 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油	906	34.0
27月	牛乳	ごはん 根菜のみそ汁 鮭フライ(ソース) チーズサラダ カットデコボン	油揚げ みそ 鮭フライ	牛乳 チーズ	人参 フロッキー 小松菜	大根 ごぼう れんこん ねぎ きゅうり デコボン	ごはん さといも	油 玉ねぎドレッシング	802	30.6
28火	牛乳	ちゃんぽん麺 ねぎ塩まんじゅう② 白菜とハムのサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 さつま揚げ なると いか あさり ハム ねぎ塩まんじゅう	牛乳 アーモンド フィッシュ	人参	もやし キャベツ コーン 白菜 きゅうり	中華麺	油 かんきつドレッシング	781	37.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数19回 ※太字は本庄または上里産です									792	31.7
									基準	27~
									830	41.5

給食に欠かせない大豆

大豆には、体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

また、大豆は様々な食品や調味料などに加工されます。しょうゆやみそ、大豆油は、毎日の給食で大活躍しています！

